

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ

*Е.А. Корженевич, магистрант*

*Научный руководитель – М.П. Осипова, к.п.н., профессор  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. Исследования показывают, что на здоровье влияют: образ жизни – 50%, экология – 20%, наследственность – 20%, качества медицинской помощи – 10%.

Как отмечают ученые, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – одна из важнейших проблем нашего общества в целом и школы в частности [1, с. 68].

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в Республике Беларусь стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогли нам понять, как они видят мир.

Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего – семья, родители, затем – школа, учителя. Судьба и счастье каждого ребенка неразрывно связаны с семьей. В семье человек рождается, получает воспитание, набирается сил. Семья – это основа социальной структуры общества, первичная ячейка его, очаг, в котором происходит становление и формирование личности будущего

го гражданина нашей республики. Основы характера ребенка закладываются в семье. От воспитания, полученного в семье, зависит психическое и физическое здоровье, нравственность человека, а в конечном счете – социальная значимость его как личности [2, с. 273].

Первой социальной средой для детей является семья. Она играет важнейшую и во многом решающую роль в их воспитании. Семья обуславливает усвоение ребенком основных правил и норм поведения, вырабатывает стереотип отношения к окружающему миру.

Дети не рождаются с готовыми представлениями о том, что хорошо и что плохо. Свои симпатии и нормы поведения, отношение к явлениям окружающей жизни они заимствуют, главным образом, у родителей. Родители и другие взрослые члены семьи ежедневно, ежечасно должны воспитывать детей не только словом, но и своим поведением, взаимоотношениями в семье, всем образом жизни. Могучее воспитывающее влияние на ребенка оказывает авторитет родителей.

Выполнить свой долг на уровне требований сегодняшнего дня удастся, к сожалению, далеко не всем родителям даже из числа тех, которые прилагают немало усилий. Основными причинами этого являются не только неподготовленность и недостаточная грамотность родителей, но и плохая материальная база в семьях. В качестве причины другого рода выступает нежелание родителей заниматься воспитанием детей.

Здоровый ребенок – самая большая радость в семье. Воспитать ребенка здоровым – родительский и гражданский долг всех людей. Воспитывать у каждого человека привычку сознательного отношения к своему здоровью нужно с детства. Особенно велика в этом сила семьи.

Здоровый образ жизни – очень емкое понятие. В качестве основных компонентов он включает в себя соблюдение гигиенических норм и правил, режим учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, медицинские знания, правильное экологическое поведение и др. [3, с. 92].

В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни людей, который, в свою очередь является не только основой хорошего самочувствия человека, но и путём к оздоровлению нации. При этом необходимо учесть, что здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни – это укрепление связи человека с природой путём преодоления вредных привычек, физической и духовной закалки, профессионального и культурного саморазвития личности, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Вместе с тем, данная работа осуществляется недостаточно, в частности, возникает необходимость решения поставленной проблемы на основе взаимодействия семьи и школы [4, с. 126].

Формирование здорового образа жизни в семье будет происходить успешно, если:

- будут разработаны и определены организационно-педагогические условия и механизмы внедрения здорового образа жизни в процессе развития комфортной семьи;
- родители готовы использовать национальные культурные традиции в целях воспитания у детей потребности в ведении здорового образа жизни;
- будет осуществляться согласованное взаимодействие семьи и образовательного учреждения, учитывающее современные тенденции развития необходимости ведения здорового образа жизни;
- в содержание, формы и методы подготовки молодежи к семейной жизни включается использование опыта формирования здорового образа жизни в семье [5, с. 117].

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением. От того как мы родители сегодня относимся к своим детям зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

Таким образом, что основная работа по формированию здорового образа жизни, должна проводиться прежде всего при воспитании ребенка в семье и обучении в школе.

Хочется подчеркнуть, что формирование здорового образа жизни должна быть преемственным (семья, школа, общественные и организации и др.). Именно поэтому необходимо проводить целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни во взаимодействии школы и семьи. Система мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, проводимых на разных

уровнях, должна использовать все возможные каналы доступа к ребенку и семье: радио, телевидение, печать, лекционную пропаганду, памятки для детей и родителей, непосредственную работу с семьей и детьми и т. д. Кроме того, эффективность работы во многом зависит от воспитания чувства сознательной активности, ответственности за свое здоровье и жизнь.

### **Список использованных источников**

1. Осипова, М.П. Воспитание. Второй класс: Пособие для учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня / М.П. Осипова [и др.]; Под общ. ред. М.П. Осиповой. – Минск : «Интерпрессервис»; «Экоперспектива», 2003. – 416 с.
2. Лисицын, Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисицын. – М. : Просвещение, 1984. – 354 с.
3. Понедельник, С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на-Дону : Прогресс, 1994. – 133 с.
4. Люсько, Е.М. Школа здоровья / Е.М. Люсько. – Минск : Красико-Принт, 2006. – 176 с.
5. Пичугина, И.Н. Ярмарка здоровья / И.Н. Пичугина. – Минск : Технопринт, – 2007. – 168 с.